

УДК 796/799  
ББК 75.729  
МЗ1

**Рецензенты:**

*Алексей Бобров* – первый тренер сборной команды России, вице-президент Московской федерации скейтбординга.  
*Денис Мархасин* – один из первых скейтеров Москвы начала 1990-х годов, основатель компании Tsekh по производству скейтпарков.  
*Глеб Бенцовский* – директор ООО «Белорусская федерация скейтбординга», основатель скейт-музея СССР.

Фотограф – *Алексей Загрядский*

**Маслов Д.А.**

МЗ1

Самоучитель по скейтбордингу: как кататься на скейте / Д.А. Маслов. – М.: Спорт, 2020. – 72 с.

ISBN 978-5-907225-37-4

В 2016 г. Международный олимпийский комитет (МОК) на своей 129-й сессии в Рио-де-Жанейро рассмотрел вопрос о включении скейтборда, быстроразвивающегося и модного вида спорта, в программу Олимпийских игр, в т.ч. как возможность привлечь к ним больше внимания молодежи. В 2020 г. пройдет Олимпиада в Токио, в которой впервые будет представлен скейтборд.

В самоучителе представлен комплекс упражнений для начинающих скейтбордистов. Книга также будет полезна их родителям и тренерам.

**УДК 796/799**  
**ББК 75.729**

ISBN 978-5-907225-37-4

© Д. А. Маслов, 2020  
© ООО «Спорт», оформление,  
издание, 2020

## Содержание

<b>Введение.</b> Актуальность этой книги и кому она адресована.....	3
<b>Глава 1.</b> История развития скейтбординга .....	8
<b>Глава 2.</b> Самые известные скейтбордисты .....	17
<b>Глава 3.</b> Возрастная физиология и выбор скейтборда .....	28
<b>Глава 4.</b> Выбор места для обучения.....	37
<b>Глава 5.</b> Урок № 1. Разминка .....	40
Урок № 2. Стойка на месте .....	44
Урок № 3. Начало движения .....	47
Урок № 4. «Ласточка» .....	50
Урок № 5. «Серфер» .....	52
Урок № 6. Упражнение «Раз, два, три» – едем на двух ногах .....	54
Урок № 7. Повороты.....	56
Урок № 8. Стойки на скейте.....	58
Урок № 9. Стойка для прыжков, балансирования и поворотов «тик-так» (tick-tack) .....	60
Урок № 10. Широкая стойка на скейте .....	62
Урок № 11. Прыжки – «Олли».....	63
<b>Глава 6.</b> Матчасть: экипировка скейтера.....	67
<b>Источники</b> .....	68